

报眉广告
139 307 58 496

出租
出售

永济路小金庄通源小区,一室一厅45平方米,豪华装修,家具家电全新,未入住。可租可售,租住要求干净,月租金1200元,售价面议。**看房电话:13832738807**

夏天更容易发生低血糖

应立即进食白糖、糖块、蜂蜜等



如果说高血糖的危害是以年计算的,那低血糖的危害则是按分钟,甚至按秒计算的。上班途中、洗澡后、如厕时,低血糖总是来得猝不及防:脸色苍白、浑身虚汗,甚至两眼一抹黑直接晕过去……

在一年中,炎热的夏天更容易发生低血糖。这是因为夏季白天较长,人们睡眠较少,活动较多,人体热量消耗增加,所以血糖消耗也随之增多。大家往往非常重视高血糖,事实上,低血糖的危害丝毫不逊于高血糖,甚至更为凶险。低血糖会连累大脑和心脏,严重时会引起大脑功能障碍,还可能成为心绞痛、急性心梗的推手。

4

低血糖高发时段要注意这些

低血糖不一定都有症状。有的人对低血糖较敏感,血糖一低就会感到饥饿、出汗、心悸等;有的老年人或糖尿病患者,则一点反应没有。

1. 进食过少时

进食量过少、吸收合成障碍,长期饥饿或过度控制饮食,小肠吸收不良、长期腹泻等,均可诱发低血糖发生。

2. 超负荷运动时

肌肉利用过多的葡萄糖,或使注射的胰岛素吸收加快,都可能引起低血糖。

3. 夏季气温高时

夏季气温较高,人体内对抗寒冷、降低胰岛素敏感性的肾上腺激素分泌减少,胰岛素的作用可以更充分地发挥。夏天昼长夜短,糖尿病患者常睡眠不足,再加上户外活动增多,新陈代谢旺盛,血糖消耗增多。

4. 夜间1点—3点

夜间低血糖一般出现在凌晨1点—3点左右,患者会感到心慌、颤抖、饥饿、多汗,做噩梦。有些患者第二天晨起后头痛、感觉没睡好,浑身乏力。

5. 进餐后

肠胃功能不好的糖尿病患者,由于进食后不能及时消化吸收,因此也会引发低血糖。

6. 滥服药或保健品时

胰岛素用量过大或相对过大,磺脲类、苯甲酸类衍生物降血糖药用量不规范或自行加药,都可能出现低血糖。

7. 胰岛素注射方式不正确时

胰岛素是一种生长因子,反复在同一部位注射胰岛素,可能会导致该部位皮下脂肪增生而产生硬结,并导致该部位胰岛素的吸收率下降,吸收时间过长,进而血糖控制不稳定。据《生命时报》

1

低血糖更危险

医学上,将低血糖定义为:健康人血糖<2.8毫摩尔/升,糖尿病患者血糖≤3.9毫摩尔/升。不同程度的低血糖,表现有所差异;不同年龄段的人,发生低血糖时的症状也各不相同。

轻度低血糖

常会出现饥饿感、心慌、手抖、出冷汗、面色苍白、四肢无力、嘴周麻刺感等不适。

严重低血糖

出现意识模糊、肢体瘫痪、昏迷、大小便失禁等。

老年人:常常没有任何症状,部分老人表现为神经或精神症状,如言语行为反常、偏瘫、意识障碍、嗜睡、昏迷等,容易被误诊为急性脑卒中或癫痫发作,需要特别注意。

婴幼儿及低龄儿童:常表现为不好好喝奶、容易哭闹、面色苍白、出冷汗、注意力不集中、噩梦易惊、遗尿等。

急性低血糖发生时,心脏负荷会增加,伴随着血液流变学的改变,还会导致血小板活化增加,凝血机能增强,促进血栓形成。对于老年人来说,低血糖的危害远超高血糖,它会造成血糖的大幅度波动,损害中枢神经系统,促发心律失常、心肌梗塞、脑卒中等,严重时可致命。

如果低血糖程度重、时间长,就可能引起脑水肿,对中枢神经造成不可逆损害(如失语、智力损伤等后遗症),甚至导致死亡。

2

出现低血糖,应该这么做

低血糖发生时,如果已经出现神志不清,就不要擅自喂食物或水,以免发生窒息,此时应该立即送医。出现了低血糖症状,但还未出现如抽搐、昏迷等严重情况,很多人可能会选择吃饼干、馒头等来缓解,这不能说不正确,但不是最佳选择。

1. 立即进食

一旦发生轻度低血糖,应立即进食15克碳水化合物。用于低血糖急救的食物,有个优先级:白糖、糖块、糖水、蜂蜜、葡萄糖最佳,这类食物吃进去后,很快被肠道吸收入血,能迅速缓解低血糖症状;饼干、点心、馒头、含糖饮料(含白砂糖的)、粥次之;含糖饮料(含果葡糖浆的)、牛奶、冰淇淋、巧克力等食物的升糖速度相对较低。

15克碳水化合物=4颗—6颗糖果(迅速嚼碎服下);1勺蜂蜜或白砂糖=2块—4块饼干;100毫升—200毫升含糖饮料(配料表中需含白砂糖)。抢救低血糖患者要

争分夺秒,因此最好选择白糖、糖块、蜂蜜等升糖指数较高的食物。

普通人在补充碳水化合物后,血糖水平基本能回到正常状态。如果是糖尿病患者,在上述步骤之后需要15分钟后测血糖,血糖达到4毫摩尔/升,就可按正常时间进餐;如果超过此值,1小时后就可以进餐,并吃一份含碳水化合物和蛋白质的加餐,以免血糖再次下降。

2. 血糖没有上升,应再次进食

如果血糖没有上升,症状没有消失,就应该再次进食15克碳水化合物。15分钟后,再次测量。

3. 如出现昏迷,应立即就医

前两次进食后,如果血糖仍没有上升,症状没有消失,就应该再次进食。进食后,如果血糖过低,或出现意识昏迷,就需立即送医救治。



3

如何预防低血糖

正常人按时吃饭,不可盲目节食,糖尿病患者吃饭最好定时定量,不擅自减餐;少进行太长距离的运动、大重量超负荷的劳动;不饮酒,糖尿病患者更要避免酗酒;容易发生低血糖的人可以随身携带糖果、饼干等食物;糖尿病患者养成定时测血糖的习惯,不得擅自改变用药剂量。

好视力 就用蓝莓枸杞叶黄素

本次活动:蓝莓枸杞叶黄素 6瓶仅需100元

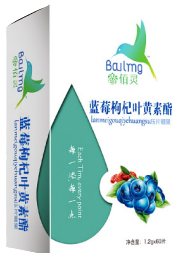
盛夏季节,山清水秀,景色赏心悦目。好视力才能看到更美的世界。温馨告知:中老年人视力不好,除做好眼睛养护和饮食起居外,还请及时补充适量蓝莓叶黄素。眼睛明亮是中老年人的福气。

限时优惠活动通知:为回馈广大消费者,帮助眼部不适的中老年人朋友。厂家特举办这次惠民活动,因体验名额有限,请速来领取:

- 1、必须是真正有需求的朋友,50岁以上的中老年人优先体验;
- 2、只要打进电话,就可领取蓝莓枸杞叶黄素,6瓶仅需100元。本活动仅限7天。数量有限,请速来申领。

新品优惠通知:凡成功订购叶黄素的新老顾客,均可再次享受艾草眼贴特惠活动价:10盒仅需100元。每天仅有100个名额,先到先得。夏季到来,取出一片艾草眼贴,轻松一贴,眯眼几分钟,简单舒适。

抢购热线:400-6564-626



江西佰灵实业有限公司 8610636098210981

1块钱! 喝正宗新疆奶源骆驼奶

驼奶为什么被称为人类的“长寿奶”?

它是公认的长寿动物,其寿命是牛羊等动物的2-3倍,可以达到35-50岁。它是耐力、生命力、抗病力最强的动物。它是哺乳动物中唯一被誉为“解毒王”的动物。它是哺乳动物中被公认的肾功能最强大的动物,也是唯一吃盐多却不得高血压,血糖高却不得糖尿病的动物。

长期在环境恶劣的沙漠戈壁中生活,赋予了骆驼顽强的生命基因。这也是驼奶的营养价值远远高于其它动物乳品的主要原因。

每天一杯好驼奶 健康身体自然来

由《常回家看看》演唱者、著名歌手陈红倾情代言、源自正宗新疆奶源、奶香浓郁、口感润滑的高品质益生菌驼奶,富含人体必需的多种氨基酸、不饱和脂肪酸、铁、B族维生素和维生素C等多种有益于人体健康的营

养成分,更易于消化,更适于中老年人、儿童及一体多病患者饮用!长期坚持每天一杯骆驼奶,吃得香、睡得好、排得畅,身体越来越健康!

比价格、比配方、比营养、比品质,保证货真价实,有假必罚!

厂家惠民通告

厂家二十周年庆,为庆祝每舒驼奶中老年用户突破1000万,现厂家拿出1000罐感恩回馈新老客户,全国统一零售价368元/罐,现**1元抢购!**活动仅限5天,数量有限,先到先得! 满意请宣传,不满意退货退款!

全国顺丰送货,货到付款!

全国统一抢购热线:400-169-0667



健康

2021年7月3日 星期六
责任编辑 冯春玲

责任编辑 刘艳苹

7

沧州晚报

健康热线: 3155679